



# La Cité des familles

Lieu de parentalité ouvert à tous  
N'hésitez pas à franchir nos portes pour  
nous faire part de vos souhaits et besoins.



CITE DES FAMILLES GRENOBLE



**La Cité des familles** - 3 rue de Belgrade 38000 Grenoble - Tél. 04 76 50 11 00  
du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h 00 et de 13 h 30 à 17 h 00  
sauf : **lundi fermeture à 17 h 30** -  
**mardi matin fermé** - **vendredi fermeture à 16 h 30**

caf.fr



## ✦ Pause bébé

Vous êtes en ville, vous recherchez un lieu pour allaiter votre enfant, lui donner le biberon, le changer, le peser... Notre espace parents/enfants vous attend.

## ✦ Caféfamille

Lieu d'accueil enfants/parents (LAEP)

Enfants de 0 à 6 ans accompagnés d'un parent, grand-parent. 0,50 €/famille

### 👉 Ouverture du LAEP :

Juillet		Août	
Lundi 3	15h à 17h30	Jeudi 3	9h30 à 12h
Mercredi 5	9h30 à 12h	Lundi 7	15h à 17h30
Vendredi 7	9h30 à 12h	Jeudi 10	9h30 à 12h
Mardi 11	14h30 à 17h	Mercredi 16	9h30 à 12h
Jeudi 27	9h30 à 12h	Jeudi 17	9h30 à 12h
Lundi 31	15h à 17h30	Lundi 21	15h à 17h30
		Jeudi 24	9h30 à 12h
		Lundi 28	14h30 à 17h
		Jeudi 31	9h30 à 12h

## ✦ Ludothèque (réservée aux familles)

Jeu sur place : gratuit

Prêt de jeux : 5 € l'adhésion annuelle/famille et 0,50 €/jeu emprunté

### 👉 Ouverture de la Ludothèque :

Juillet		Août	
Mardi 4	16h à 17h30	Mardi 1	15h à 17h30
Mercredi 5	9h15 à 11h45	Mercredi 2	9h15 à 11h45
	15h à 17h30	Mardi 8	15h à 17h30
Mardi 18	15h à 17h30	Mercredi 9	9h15 à 11h45
Mercredi 19	9h15 à 11h45	Mardi 22	15h à 17h30
Mardi 25	15h à 17h30	Mercredi 23	9h15 à 11h45
Mercredi 26	9h15 à 11h45	Mardi 29	15h à 17h30
		Mercredi 30	9h15 à 11h45

## Des ateliers ou activités

Besoin de sortir de la maison, d'échanger avec d'autres parents.

### ➤ Parcours moteur des petits combattants

Sauter, ramper, grimper pour les enfants de 15 mois à 3 ans.

**Les jeudis 6 juillet et 10 août de 10h à 11h**

Gratuit – avec inscription

### ► Cousins pour nos enfants

Atelier couture ouvert aux parents et futurs parents pour une découverte de la couture ou pour les habitués de la machine à coudre et des patrons...  
1,50 €/séance – sur inscription

Juillet		Août	
Mardi 11	13h30 à 16h30	Mercredi 2	9h à 12h
Lundi 17	9h à 12h	Lundi 7	13h30 à 16h30
Lundi 24	13h30 à 16h30	Mardi 8	13h30 à 16h30
Lundi 31	13h30 à 16h30	Lundi 21	9h à 12h
		Mardi 22	13h30 à 16h30
		Lundi 28	9h à 12h
		Mardi 29	13h30 à 16h30

### ► Petit' pause lectures, comptines, histoire...

Pour les enfants de 1 à 4 ans

Animée par un bibliothécaire du jardin de ville.

**Les vendredis 7, 21 juillet et 4 août de 10h à 11h**

Gratuit – avec inscription

### ► Peinture fraîche

Peinture libre pour les petits de 2 ans à 4 ans

**Les lundis 24, 31 juillet et 7 août de 10h à 11h**

1,50€/enfant – sur inscription

### ► Plouf !! Glou-glou !! Pour les enfants de 18 mois à 3 ans.

Des jeux d'eau pour se rafraîchir et s'amuser.

**Jeudi 3 août de 10h à 11h**

Gratuit – avec inscription

### ► Pause créative parent/enfant. Pour les enfants de 4 à 8 ans

« Pâte à sel » la fabriquer, la modeler et la transformer en de petits objets, animaux ou personnages !

**Mercredi 23 août de 14h30 à 16h30**

1,50 €/enfant - sur inscription

## Groupe d'échange pour futurs parents et parents

Gratuit - sur inscription

### ❖ Pleur et sommeil de bébé

(Futurs parents/Parents d'un enfant de moins de 4 mois)

Animé par deux éducatrices de jeunes enfants

**Mardi 8 août de 14h à 15h30**

Gratuit – avec inscription

## Des sessions

### > Massage bébé Pour les bébés de 1 à 5 mois.

Découverte en 5 séances des gestes du massage avec des professionnelles de la petite enfance.

**Première session : les jeudis 20, 27 juillet, 3,10 et 17 août de 14 h 00 à 16 h 00**

5 € les cinq séances – sur inscription

**Deuxième session : les vendredi 4,11,25 août, 1er et 8 septembre de 9h30 à 11h30**

5 € les cinq séances – sur inscription

## Des rencontres

### > Et si on s'offrait du répit parental ? Sans les enfants

Nous vous proposons un temps de rencontre : **Séance collective de sophrologie**

Animée par une sophrologue pour souffler, se détendre et s'évader un peu...

**Jeudi 6 juillet de 10 h 30 à 11 h 30**

1€ – sur inscription

### > Parents de jumeaux, et plus ?

Temps d'échanges et de rencontres avec des parents et des futurs parents de jumeaux, triplés ou plus, animés par l'association Jumeaux et plus 38.

**Vendredi 7 juillet de 13 h 30 à 16 h**

Gratuit - sur inscription au 06 52 10 48 48 ou [contact@jumeauxetplus38.fr](mailto:contact@jumeauxetplus38.fr)

## Permanences avec un avocat

**Mercredis 12, 19 juillet, 23 et 30 août entre 10h10 et 11h30 en présentiel**

**Mercredis 26 juillet, 2, 9 et 16 août entre 10h10 et 11h30 par téléphone**

Gratuites – sur rendez-vous (durée du rdv 20 minutes)

## Permanences avec une juriste CIDFF

**Mercredi 12 juillet de 8h45 à 11h15**

**Vendredi 21 juillet de 13 h 45 à 16h**

**Vendredis 4 et 25 août de 8 h 45 à 11 h 15**

Gratuites – sur rendez-vous (durée du rdv 30 minutes)

### ✦ À NOTER

**Fermeture de la Cité des Familles :  
Le 13 et 14 juillet, le 28 juillet et le 18 août.**